PORNO
ENEMIGO DE LA MASCULINIDAD
ALFA

PORNO, ENEMIGO DE LA MASCULINIDAD

Hoy deseo abordar un tema sensible pero esencial: Porno, el enemigo de tu Masculinidad.

Hoy te encuentras totalmente atrapado. Mueves el ratón hasta el historial del navegador y haces clic en el demasiado familiar botón de "borrar todo el historial". Sientes cómo la vergüenza empieza a abandonarte mientras tu corazón palpitante comienza a calmarse en tu pecho. Al mirar a tu alrededor, empiezas a sentirte impuro y la sensación de culpabilidad comienza a deslizarse detrás de tus orejas. Y aún así, luego de días, vuelves a caer en el porno.

Y cuando vuelves hacer lo mismo, tu respiras profundamente y exhalas largamente y dices en tu mente:

"Nunca más voy a mirar esta basura".

Hola hermano, tú no me conoces y yo no te conozco. Pero tú y yo sabemos es esto:

“La mejor versión de ti mismo no mira porno y es libre”.

Yo sé perfectamente que en el fondo de tu corazón, ya lo sabes. Quizás has intentado dejarlo durante mucho tiempo, pero por alguna razón, aún no has podido abandonar este mal y pecado.

Te decías en tu mente: "solo una vez más".
Te decías en tu mente: "Lo dejaré al final del mes".
Te decías en tu mente: "No estoy enganchado, puedo dejarlo en cualquier momento".
Quizás incluso te has convencido de que "todo el mundo lo hace" y por eso no es "malo".

Mira hermano, yo no sé cómo será el éxito para ti en el futuro:

- Convertirte en padre
- Ser un marido entregado
- Poseer un negocio de seis cifras

Sin embargo, estoy seguro de que ver porno no es parte de esos planes que tu quieres.
Esto nos lleva a la raíz del problema:

¿Por qué es tan difícil dejar de ver porno?

Créeme, yo era exactamente igual. Yo me cuestionaba y esa pregunta era un tormento para mí.
Yo sé que tú te sientes ahora mismo. Yo te comprendo porque he estado en ese carrusel más veces de las que puedo contar.

Pero hay esperanza para que no solo seas libre del porno, sino para que puedas recuperar tu identidad y masculinidad. Pero antes, quisiera primero hablarte de cómo el porno daña tu Masculinidad.

Un poco de mí historia.

Quisiera compartir contigo una parte íntima de mi historia, con la esperanza de que pueda arrojar luz para ti. El porno causa un terrible impacto en la virilidad, las relaciones amorosas y la productividad de un hombre.

Recuerdo que a los 11 años, varios amigos de la infancia me iniciaron en el camino de la pornografía. Fue una experiencia a la vez confusa y emocionante. Entonces no tenía idea del impacto que esto tendría en mi vida.

A los 12 años, buscaba regularmente imágenes eróticas en línea y sentía una profunda culpabilidad después. Algo dentro de mí parecía entender que este comportamiento era perjudicial, pero eso no me detuvo.

A los 21 años, durante mi primera experiencia sexual, me enfrenté a una realidad perturbadora: la imposibilidad de mantener una erección satisfactoria. Pensé que se debía al estrés o los nervios, pero en el fondo sabía que algo más profundo estaba en juego.

Las experiencias sexuales que tuve luego fueron insípidas. Se convirtieron en la norma de mi vida. Con el tiempo, la excitación y erección ante una mujer se fue desvaneciendo, mientras que frente a una pantalla permanecía intacta. Fue entonces cuando supe que algo iba mal en mi vida y que cada día eso causaba en mi frustración y depresión

Al buscar soluciones a la disfunción eréctil, me encontré con publicidad de Viagra, pero me pareció absurdo a los 21 años. Continué investigando y descubrí un sitio dedicado a la disfunción eréctil inducida por la pornografía. Fue un choque eléctrico. Me di cuenta que el porno era la causa de este mal en mi

En resumen, la pornografía puede devastar tu centro de recompensa de dopamina y tu corteza frontal, lo que lleva a:

- Baja energía
- Estados de ánimo inestables
- Incapacidad para concentrarse
- Falta de motivación
- Pensamiento nublado
- Impulsividad.

Pero aún así, seguía esclavo del porno y esto robaba lo mejor de mi. El día que decidí decir adiós a la pornografía fue el día que Cristo llegó a mi vida. Yo no podía con este problema. A los 25 años ya recién casado con mi esposa no lograba tener buen rendimiento sexual y ella notaba eso. Para poder excitarme necesitaba previamente ver porno a ocultas. Increíble, para poder tener una relación sexual fructífera, tenía que recurrir al porno. Eso pensaba, pero no era así. En realidad el porno me seguía matando la verdadera gratificación sexual.

Luego de que Dios llegara a mi vida y pudiera experimentar la salvación, tuve el poder suficiente para lograr renunciar al porno. Pero esto no fue fácil al inicio. Dejar el porno fue una de las decisiones más difíciles de mi vida. El camino estuvo lleno de obstáculos, marcado por recaídas, pero me mantuve firme gracias a Dios.

Con perseverancia, oración, consejería, mentores e investigando sobre este mal, finalmente logré poner fin a esta dependencia a los 26 años. Me complace anunciarte que mi masculinidad se ha recuperado completamente, mucho más que cuando tenía 21 años.

La disfunción eréctil inducida por la pornografía afecta la vida de millones de hombres de todas las edades. ¿La buena noticia? Es completamente reversible cuando se deja la pornografía. Esta abstinencia permite que los circuitos neuronales modificados por la pornografía vuelvan a la normalidad. Se puede dejar el porno y recuperar la masculinidad.

Si notas que tu masculinidad no está al nivel que desearías, y has estado consumiendo pornografía durante un tiempo, creo que sabes lo que tienes que hacer.

EL PORNO GENERA.

Disminución de la Excitación:

La pornografía puede provocar una reducción en la excitación y, en los casos más graves, conducir a una disfunción eréctil. Abandonarla puede resolver estos problemas.

Desconfianza en uno mismo:

La pornografía erosiona la confianza en uno mismo, mientras que alejarse de ella tiene el efecto contrario: la refuerza exponencialmente. No hay mayor enemigo de la confianza en uno mismo que el porno. Te vuelve inseguro.

Daños en la Salud Mental:

Existe una conexión entre la mala salud mental y el consumo de pornografía. Al dejarla, tu salud mental mejora. Nada afectó más mi vida que el porno. Mi salud mental cada día era deplorable. Mi mente vivía con altos volúmenes de saturación y contaminación. Mi mente se vio muy afectada. Me costaba reflexionar, pensar mejor y concentrarme.

Desenfoque y falta de Productividad:

La pornografía daña tu centro de recompensa dopaminérgico, afectando tu concentración y productividad. Abandonarla permite una mejora significativa de tus capacidades cognitivas. El porno te desenfoca, sientes que te estanca en un círculo vicioso y ni te ayuda a ser productivo en la vida. No te ayuda a progresar y a crecer en tu personalidad y carácter. Sobre todo, no te ayuda a emprender en la vida ya que una vida de porno equivale a una vida sin propósito.

El no Disfrutar de la Vida:

La pornografía altera tu recompensa de dopamina, dejarla hace la vida más disfrutable. Si hay algo que te hace infeliz es el porno. Si hay algo que apague tu brillo y luz, es el porno. Si hay algo que no te hace disfrutar la vida es el porno.

Falta de Presencia y Conexión Emocional:

La pornografía empuja a los hombres a estar en su cabeza en lugar de en el momento presente. Al dejarla, tu presencia y conexión con los demás mejoran. Te hace asocial, no comunicativo, y aislado de todo. Afecta tu capacidad empática para poder sentir y saber relacionarse con los demás.

Afectación en Relaciones con las Mujeres:

La pornografía complica las interacciones con las mujeres. Al alejarte de ella, estas relaciones mejoran considerablemente. El porno es un repelente de las mujeres. Sin que tú lo quieras, ellas se alejaran de tí. No sé cómo decirte esto, pero las mujeres saben cuándo tú miras porno. Ellas sientes que por tu saturación quieres solo sexo y no una relación seria.

Falta de control:

Los consumidores de pornografía buscan a menudo la gratificación instantánea. Dejarla mejora el autocontrol. Cuando miras porno vives estresado, imperativo, y sin poder controlar tus emociones y carácter. Esto te controla a ti y no tu a él. Esto claramente afectará tu carácter volviéndote desesperado y hasta violento. Un hombre sin control es peligroso.

Afectación de tu Vida Sexual:

Entre la reducción de presencia, conexión, interés sexual y excitación, la pornografía es perjudicial para el sexo. Incluso, el porno es enemigo del sexo. Al dejarla, tu vida sexual mejora enormemente.

Falta de Transformación Personal:

Usar pornografía hace difícil cambiar tu vida. No te ayuda a mejorar categóricamente en todas las áreas. Y basándonos en todo lo anterior, la vida de las personas se transforma cuando la abandonan.

Estas conclusiones no son solo mías. Muchos de los hombres que han buscado ayuda conmigo también han experimentado eso. Es por eso que, necesitas una transformación profunda en tu vida. Toma la decisión de dejar de forma consciente la pornografía.

Créeme que abandonar la pornografía solo tiene ventajas y ningún inconveniente. Es una decisión que puede transformar literalmente tu vida.

¿CÓMO AFECTA EL PORNO TU VIDA?

Querido hermano, déjame decirte que el porno es una sutil pendiente resbaladiza que te hace pensar que tienes el control y que lo estás haciendo por elección. ¿Pero realmente es así?

El porno te hace Perezoso.

Si, nada da más pereza que el porno. Cada día que consumes porno tendrás una pereza que no tendrás ánimo ni fuerzas para hacer nada. El porno perturba el sistema de recompensa de nuestro cerebro, erosionando nuestra motivación natural. Un hermano que atendí hace meses me contó que no podía siquiera salir de su cama, acomodarla y poner todo en orden en su cuarto. Me contó que no tenía ánimo de nada y que sólo ir al baño era una pereza. Para dejar esa pereza que tienes, debes dejar el porno.

El porno te quita la Energía:

Una fatiga crónica puede estar directamente relacionada con el consumo de porno. Te sientes débil, sin fuerzas y siempre andas agotado. Creeme, yo se lo que se siente caminar unos pasos y sentir que te vas a desmayar, y no es por la falta de comida, sino por la pérdida de energías que tienes causada por tanto porno y masturbación.

El porno causa Disfunción Eréctil:

Especialmente en hombres menores de 50 años, el porno suele ser el culpable de los problemas de erección. Yo experimenté eso hace años. Aún cuando tuve sexo con mujeres, me costaba llevar la marca. A veces era como si me desactivaran. Para eyacular era otro problema.

El porno causa falta de Concentración:

Tu capacidad para concentrarte está estrechamente vinculada con tu centro de recompensa dopaminérgico. Te cuesta meditar, memorizar, procesar mejor las cosas y organizar las ideas. El porno te hace bruto e incapaz.

El porno te lleva a intentos fallidos de dejarlo:

Si no puedes dejarlo durante 30 o 90 días, podría haber un problema. El porno tiene la facultad de volverse una adicción. Tiene la capacidad de engancharte y esa puede ser la razón de que te cuesta dejarlo.

El porno causa pérdida de interés en la vida social:

Elegir la soledad de manera sistemática en lugar de una vida social es una señal alarmante. El porno te lleva al aislamiento social, a desconectarte de tu entorno y a perder el sentido del propósito. Ese hermano que atendí hace meses me decía que no tenía ánimo para nada. Que sentía que su vida no tenía propósito. Sentía que nunca iba a poder ser feliz en la vida.

El porno te lleva a preferirlo más que al sexo real:

Un indicador importante de que algo no va bien es cuando prefieres más el porno que el sexo real. He atendido a hombres adictos que dijeron que les parecía mejor pasar horas viendo porno que tener sexo con su esposa. Incluso, conocí el caso de un hombre que fue promiscuo ya que estuvo con más de 200 mujeres y dijo que ninguna era mejor que una hora de porno.

El porno crea falta de confianza en uno mismo:

El porno puede socavar inconscientemente tu autoestima. Te hace sentir inferior, te genera complejos y te hace muy tímido y poco expresivo. Te llena tanto de baja autoestima que dañaras a otros.

El Porno te hace justificar su uso:

Si constantemente encuentras excusas para consumir porno, eso es perjudicial. El porno te lleva a mentirle a aquellos que intentan ayudarte. Te hace justificar su mal.

El porno te conduce a cambios de gustos sexuales:

Progresión hacia géneros más extremos y fetiches antes inimaginables. El Porno nunca está conforme con el "sexo normal". Eso es progresivo con las drogas, una dosis cada vez más fuerte. Si un día viste porno entre un hombre y una mujer, al otro día querrás ver otra cosa. De ese porno de "sexo normal" entre un hombre y una mujer ya no causará el mismo impacto sensitivo y sexual en ti. Sexo con animales (zoofilia), sexo con padre, hermana o hija (incesto), sexo con niños (pedofilia) y sexo homosexual o lésbico será el escalón que vas a querer subir. Cada vídeo será una degeneración y perversión cada vez mayor.

El porno causa culpa y vergüenza:

Si, a pesar de estos sentimientos, continúas, es una señal de que no tienes el control. Nada afecta tu corazón y sentimientos como el porno. Te hace sentir miserable, pervertido y asqueroso. Te condena, te juzga y constantemente te señala. Sientes que no hay escape y que eres su prisionero. Vives en depresión, tristeza y aflicción.

El porno te lleva a usarlo como un "piloto automático": Si te sientes desconectado de tus acciones durante su consumo, es una señal clara de adicción. Cuando hay una adicción el porno maneja tu vida. No tienes control absoluto de tus impulsos y deseos. Estás tan adicto que durar un día sin ver porno será una tortura.

El porno te hace sentir menos placer:

La pérdida de interés en actividades antes disfrutadas es otra señal. Pierdes motivación, nada te entusiasma, nada te alegra, nada te satisface y nada te hace sentir pleno. El porno mata el disfrute de las cosas que tu antes hacías y disfrutabas.

Puedo dar fe personalmente de cada uno de estos signos. La buena noticia es que logré revertir esta situación, y tú también puedes hacerlo. Ya experimentes 3 o 13 de estos signos, debes saber que puedes cambiar las cosas tomando la decisión de dejar el porno.

¿ES CIERTO QUE EL PORNO CAUSA DISFUNCIÓN ERÉCTIL?

Claro que sí. La disfunción eréctil es más de 5 veces más común de lo que solía ser. Millones de hombres (y sus parejas) están sufriendo en silencio por este problema. Un problema que genera insatisfacción sexual, y todos sabemos que la insatisfacción sexual es el camino a la infidelidad.

Hablemos de lo que está pasando y de cómo solucionarlo lo antes posible:

La disfunción eréctil afectaba solo al 5% de los hombres en los años 90, y en 2012 supera el 25%. Eso fue hace 11 años. Si estaba aumentando tanto en aquel entonces, imagina lo mal que están las cosas ahora. Hoy día esa cifra debe estar más elevada y más con la facilidad que hoy día hay para ver porno. Esta es una epidemia silenciosa y llena de vergüenza que está empeorando, y casi nadie está hablando de ello. Incluso, hay gente que procura desmentir este problema ya que son parte del problema. Esto es un problema con el que ningún hombre joven o de mediana edad sano debería tener que lidiar... pero muchos están lidiando con esto. Entonces, ¿qué es lo que está pasando?

Además de factores como comer mal, ser sedentario y tener baja testosterona, hay algo mucho más poderoso y siniestro que está causando disfunción eréctil generalizada en los hombres: La pornografía.

La pornografía está haciendo que los penes de los hombres dejen de funcionar con parejas reales. El porno está haciendo que un hombre sienta más excitación con las mujeres del porno que con su esposa. Básicamente, tus sistemas sexuales se entrenan para responder al comportamiento sexual al que están siendo expuestos. Con la pornografía, esto significa una pantalla, una mano y fetiches extraños en lugar de una relación física real y saludable.

Esto lleva a la Disfunción Eréctil Inducida por Pornografía (DEIP). Un indicador clave de la DEIP es que el hombre aún puede tener una erección (principalmente) con pornografía, pero tiene dificultades para desempeñarse con mujeres reales. Para él será fácil tener una erección instantánea al mirar a una mujer teniendo sexo en un vídeo, pero si una mujer literalmente (realmente) se le desnuda frente, él por más que lo quiera, no podrá tener una erección instantánea, y si llega a tenerla, no tendrá un muy buen rendimiento. Y si llega a tener un buen rendimiento, podría tener una eyaculación precoz o retardada haciendo que la mujer al instante pierda interés en él. Una mujer pierde total interés sexual cuando el hombre no sabe satisfacerla sexualmente.

El impacto que esto tiene en las relaciones no puede ser exagerado, pero lo es. Los hombres se vuelven menos interesados y menos capaces de desempeñarse en la cama, mientras que sus parejas se sienten poco atractivas, rechazadas y como si algo estuviera mal con ellas. La disfunción eréctil en el hombre causa en él un mal desempeño sexual, y este mal desempeño sexual causa baja autoestima en la mujer ya que ella piensa que es por culpa de ella.

Yo experimenté este fenómeno personalmente. La difusión eréctil se hizo presente hasta en mi luna de miel. No di buen rendimiento y no conseguía gratificación mutua. Esto generó tristeza y baja autoestima en mi esposa. Incluso, ella llegó a sentirse afectada ya que ella pensaba que ella era el problema. Pero algo le decía a ella que yo veía porno y que la raíz de mi problema era eso.

No creo que necesite decírtelo, pero fue miserable y horrible lo que pasó no sólo ese día, sino las semanas posteriores. Yo tenía que recurrir al porno para poder hacer un esfuerzo de rendimiento, pero nunca había una buena conexión y gratificación.

Te diré esto seriamente. Pocas cosas destruyen la confianza de un hombre como ser incapaz de desempeñarse en el sexo con su mujer. Pero hay esperanza.

Completamente revertí el problema Gracias a Dios y la libertad que trajo a mi vida. Y he ayudado a muchos otros hombres a hacerlo también, transformando sus relaciones en el proceso.

Hermano, la respuesta es simple para poder dejar este problema, pero no necesariamente fácil si no tienes las estrategias correctas.
Necesitarás dejar la pornografía a toda costa. Dejar la pornografía cura los cambios cerebrales que causan problemas de desempeño.
Créeme que será una de las mejores cosas que jamás hagas por tu vida sexual y tu confianza. Si tu rendimiento no está donde quieres que esté, nada lo solucionará más rápido que dejar la pornografía.

Este problema está afectando a millones, y no hay suficiente gente hablando de ello. Ahora que conoces el problema y la solución… Sabes lo que necesitas hacer.

¿EL PORNO QUITA EL ATRACTIVO A LOS HOMBRES?

Hay muchas cosas que me quitan el atractivo a los hombres, y la principal es la pornografía. Te diré 6 razones obvias (aunque a muchos parece escapárseles) por las que dejar el porno te garantiza ser atractivo y te ayuda a atraer a mujeres de mayor calidad.

Los hombres con confianza son atractivos.

La Pornografía te roba la confianza. Te vuelve más bien inseguro, con complejos y te hace difícil el poder relacionarte. La confianza en uno mismo es uno de los más grandes poderes que un hombre tiene. Un hombre sin confianza en sí mismo no es confiable para una mujer. La mujer ama ver a los hombres con confianza ya que esto le dice a ella que el hombre es capaz de brindarle seguridad. Dejar el porno mejora tu autoestima y aumenta exponencialmente la confianza en ti mismo.

La disciplina es atractiva para las mujeres.

El porno te hace indisciplinado. Te convierte en alguien sin deberes, sin importancia y con problemas de carácter. Te lleva a ser un hombre que siempre procrastina más cosas y

jamás hace algo productivo. Todo lo deja para última hora, jamás cumple con su deber y siempre está retrasado en todo. Además de que te hace descuidarte de tu higiene y físico. Ser disciplinado es algo que atrae a las mujeres. Las mujeres cuando ven que eres disciplinado, serio y organizado, sienten que pueden confiar en ti y que te preocupas porque todo salga bien. La disciplina de los hombres inspira a las mujeres. Dejar el porno te ayuda a desarrollar buenos métodos de disciplina como buena alimentación, ir al gimnasio, usar buena ropa, estar limpio, tener una agenda mejor organizada, etc..

Los hombres en forma son atractivos.

Aunque no lo creas, el porno es enemigo de tu físico. ¿Has visto que el porno te ayuda físicamente? Si me dices que sí, déjame decirte que estás mintiendo. El porno es un desgastador de energía. El porno reduce considerablemente la motivación para que te pongas en forma. Incluso, el porno lo que hace es quemar calorías porque el porno trabaja de la mano con la masturbación. Por cada masturbación y liberación del semen, pierdes energía que es vital para usarlo en el gimnasio. Creeme, yo cuando veía porno pesaba 58 kilos. Yo mido 1.93 metros. Y al dejar el porno aumenté de peso, mejoré mi alimentación y comencé a hacer ejercicios y me di cuenta que en poco tiempo aumenté de 58 kilos a 100 kilos. La disciplina consiste en dejar el porno. Esto te ayuda a mantenerte en mejor forma.

Los hombres con energía son atractivos.

Nada te roba más energía física y masculina que el porno. El porno te hace débil, cansado y perezoso. No sólo esto te afecta físicamente, sino que te hace tener una pésima energía masculina. Cuando me refiero a energía masculina, me refiero a personalidad, esencia, presencia, actitud, carácter y carisma. La pornografía deforma eso y te hace más bien ser un hombre común, banal, antipático, sin personalidad, sin carisma, sin actitud, muy Inmaduro y violento. Las mujeres aman no sólo los hombres con confianza y seguridad, sino que también proyectan una energía masculina y libre de toxicidades.
Dejar el porno permite que tus baterías se carguen al máximo y puedas tener mejor actor de presencia y energía masculina.

El éxito es atractivo.

El porno no te hace sentir exitoso. Literalmente, te mata todo potencial y sentido de logros. Cuando consumes porno vives sin sentido de grandeza, éxito y logros. El porno te hace vivir siempre en la miseria, en la depresión y en la actitud pesimista. Te hace sentir perdedor y no un ganador. Dejar el porno te impulsa a lograr más en esta vida, a lograr objetivos y a ser exitosos.

La masculinidad es atractiva.

Si hay algo que le atrae con seguridad a las mujeres, son los hombres masculinos. Un hombre masculino es íntegro, de principios, de moral y de ética. La masculinidad despierta en las mujeres admiración, respeto y seducción. Pero no hay nada admirable, ni respeto y seducción para una mujer que ver a un hombre que mira porno. No hay nada moral, ético e íntegro que un hombre mire porno. Dejar el porno te convierte en un hombre más íntegro.

Creeme esto que te digo. Mucho cambia en un hombre cuando deja el porno: se vuelve más:

- Disciplinado
- Masculino
- Seguro de sí mismo
- Energético
- Extrovertido
- Decidido

Y estas son muchas de las cualidades que las mujeres de alta calidad (buenas mujeres) encuentran atractivas en los hombres.

EL PORNO TE HACE ADICTO

La Pornografía tiene como fin que dependas de ella en su totalidad. La pornografía quiere que seas algo así como un drogadicto, en un estado de drogadicción donde necesitas depender de las drogas a cada instante. La Pornografía guarda en su propia naturaleza la esencia misma de la adicción y la esclavitud.

Algo sobre el porno es que siempre es progresivo, continuo y permanente. Jamás se cansa, jamás suelta y jamás se sacia. No tiene fondo, no tiene fin, no hay límites y va sin frenos a la oscuridad.

"y el Seol nunca se satisface" (Prov. 27:20).

La pornografía siempre quiere y anhela ir por más. Jamás está conforme con lo que obtiene de ti y siempre necesita de tu atención inmediata. Ella vive y se alimenta de ti cada vez que recurres al porno. La pornografía buscará ir más allá de sus límites para destruirte. Hay un refrán que dice:

"Si cedes un centímetro, pronto buscarán tomar un kilómetro de ti"

En mi adicción a la pornografía pude darme cuenta que la misma había tomado más de un kilómetro de mí. Me di cuenta que tenía control total de mi vida y que había progresado muchísimo en mi ser y mente. Había tomado muchísima ventaja de mi vida y no podía salir o escapar. Me di cuenta demasiado tarde que esta adicción se había apoderado de mis sentimientos, de mis emociones, de mi carácter, de mis sentidos, de mi deseo, de mi masculinidad, de mi tiempo y de mi mente.

Hoy muchos no se han percatado de cómo a simple vista de porno, que a simple vista parece "insignificante" o que es "inofensivo", se les va de las manos. Muchos han pensado erróneamente que siempre tuvieron el control de esto cada vez que caían, pero la pesadilla comenzó cuando se percataron que está adicción los tenía a ellos bajo su control total. Yo un día pensé que podía controlar la pornografía y la masturbación porque pensaba que dos o tres veces no era malo, pero me di cuenta que no era así. Resulté ser engañado. Me di cuenta muy tarde que esta adicción fue escalando y escalando a otro nivel en mi corazón y mente. Yo no estaba en control. Era el porno mi amor. Yo estaba bajo su control total.

EL PORNO CORROMPE TU DOPAMINA.

¿Qué es la Dopamina?

La Dopamina es un neurotransmisor del cerebro. En esencia, los neurotransmisores conforman la química cerebral. Las endorfinas, especialmente la dopamina, son los neurotransmisores del "bienestar" o conocidos popularmente como los neurotransmisores del "Placer" o "Gratificación", esto a su vez, involucrados en la adicción al porno.

La dopamina es beneficiosa, ya que es esencial para el sistema de recompensa del cerebro.
Básicamente la Dopamina, te anima a participar en actividades específicas para aumentar tus posibilidades de supervivencia, como la reproducción.

Ejemplo: Ver mujeres atractivas -> Liberación de dopamina -> Deseo o motivación para reproducirse.

Ahora bien, hay dos procesos clave que liberan dopamina:

- Utilizando tus sentidos (olor de la comida, visión de una chica atractiva, etc.)

- A través de asociaciones en la mente (pensar en el placer de la comida, el sexo, etc.)

Desafortunadamente, producto de la Pornografía el cerebro masculino no se ha desarrollado de manera que reaccione a la liberación de dopamina cuando se expone a 30 mujeres realmente atractivas una hora después de masturbarse. Esto como consecuencia daña tus receptores de dopamina.

Por ejemplo, lo mismo ocurre cuando las personas abusan de drogas o alcohol, que liberan dopamina en cantidades excesivas.

Entonces cuando ves pornografía, estás estableciendo efectivamente un ancla en estas "fantasías" y en imágenes irreales. Es decir, te estás CONDICIONANDO para ser estimulado y atraído por estas mujeres impresionantes con pechos artificiales en la iluminación y el ángulo ideal, etc.

Como resultado, comenzarás a DISMINUIR tu atracción e intimidad con tu pareja cuando están juntos. Lo real no puede competir con esta falsa realidad que el porno produce en tu mente, por lo tanto, no te sentirás tan atraído hacia ella.

EL PORNO DAÑA TU CEREBRO.

Según una resonancia magnética cerebral, el cerebro de un adicto al porno se parece al de un adicto a la heroína.

En ambas situaciones, estás alterando la estructura fundamental de tu cerebro.

El porno te hará estar en la ruina:

Solo hay 24 horas en un día; lo que importa es cómo las utilizas. No es raro que los hombres adictos al porno se queden despiertos hasta tarde viéndolo.
Esto indica que han dormido poco antes de ir a trabajar. El dormir poco daña la funcionalidad del cerebro.

El porno destruirá tus relaciones.

Con fotos y películas pornográficas ilimitadas en línea, ninguna mujer puede competir. El deseo por su propia esposa tiende a disminuir en los hombres que ven porno.

El porno destruye tus niveles de testosterona.

Tu salud, función sexual y bienestar general dependen de la testosterona. La masturbación no libera testosterona como lo hace el sexo regular.

Después de tener sexo real con tu esposa, te sientes más feliz, vivo y satisfecho con tu vida. La masturbación no hace eso, más bien te hace vivir en decadencia y depresión.

El porno destruye tu masculinidad.

La pornografía ha facilitado que los hombres se sienten en casa y estimulen sus deseos sexuales.
Así no hemos sido diseñados.

Sabemos que uno de los factores clave para atraer a las mujeres es la confianza en uno mismo. Y la Pornografía arruina la confianza. No te permite conectar con las mujeres. Esto menos te ayudará a conectarte con tu esposa si estás casado.

El porno daña significativamente la confianza en uno mismo.

El porno no nos dice que cuanto más profundamente un usuario se adentra en ese mundo de ensueño, más probable es que su realidad resulte ser completamente opuesta.

Efectos dañinos del porno:

El porno NO es sexo real.
El porno daña tu cerebro.
El porno arruina la capacidad de sentir de una persona.
El porno destruye tu capacidad para conectar con otras personas.
El porno te vuelve lascivo, pervertido, irreal y patético.
La pornografía produce graves problemas de salud mental.

LO QUE MIRAS EN EL PORNO ES FALSO

En el porno la excitación sale por arte de magia.

El pene siempre está listo sin haberlo precalentado. La pornografía muestra un calentamiento flash que sólo aplica para relaciones nuevas, pero una pareja que lleve tiempo obvio NO va a ser igual. La excitación toca trabajarla.

El porno enseña que los miembros grandes excitan más.

Falso. La verdad es que ni los penes, ni las manos, ni los senos ni las vaginas deben ser grandes para disfrutar.
El porno usa estereotipos dañinos.

La porno siempre muestra mujeres gritando y volteando los ojos como poseídas por el diablo.

No todas gritan y gimen. Los sonidos del placer son diferentes y los gritos no necesariamente son garantía, y en el porno se finge placer de forma exagerada, cosa que en un matrimonio o sexo normal no sucede así.

El porno enseña al hombre a darle cachetadas y nalgadas o jalarle el pelo a la mujer.

El porno muestra la violencia como algo excitante para todo mundo y así no es. De hecho a la mayoría le enfurece estas acciones y les saca de onda.

En el porno NUNCA se cae la erección.

No tienen ansiedad ni eyaculan rápido. Nunca están estresados, distraídos o aburridos. Y sobre todo siempre llegan al ORGASMO! ¡WOW!. Pero no es así. No todas las relaciones sexuales acaban en un orgasmo y no por ello dejan de ser placenteras.

En el porno no hay genitales manchados.

Ni barritos en las nalgas, NO HAY PELOS, ni cuerpos con limitaciones físicas, ni ancianos y los genitales femeninos son infantilizados y los masculinos súper dotados. Es decir, debes ser perfecto y sin defectos para el placer. Error.

El porno muestra todo fácil.

Nadie tiene complicaciones durante el sexo. No se cansan, no pierden la erección, lubrican a chorros, no suena aire en la vagina, se demoran eternidades y hacen caras exageradas. ¡Pues son actores!. ¡Actúan y se edita para vender!.

En el porno la gente no está cansada.

No tienen deudas, no tienen que madrugar al otro día, no tienen resentimientos sin resolver con la pareja, no están todo el día criando hijos, etc. Es decir, siempre tienen ganas y están al 100%.

El porno da la idea de que una relación sexual dura más de lo natural.

Y además es un estímulo demasiado alto para el cerebro y eso daña a hombres y mujeres pues de esta idealización nacen la insatisfacción, la eyaculación precoz, la ansiedad sexual, la autodescalificación.

EL PORNO TE COMPLICA LA SEXUALIDAD

Matarás el disfrute del sexo en el futuro.

Literalmente matas tu capacidad sexual para disfrutar del sexo en el futuro con tu esposa. Millones de mujeres por ejemplo no disfrutan del sexo en el matrimonio, lo que conduce a la frustración sexual, el adulterio, el lesbianismo y el feminismo. Un hombre que recurre a la Masturbación jamás podrá llegar a tener excitación con su esposa. Siempre estará agotado, cansado y desgastado físicamente por la masturbación. La Masturbación consume grandes cantidades de energías, energías que se necesitan en el sexo con la esposa. Al no poder tener energías, tú y tu esposa jamás podrán conectar sexualmente ya que estarán insatisfechos y el camino de la insatisfacción sexual es el camino hacia el adulterio.

No tendrás buena vida sexual.

Creeme lo que te digo, si te masturbas jamás tendrás una buena vida sexual y productiva. El hombre que se masturba y se acostumbra a esto experimentará
la eyaculación precoz y su esposa no disfrutará del sexo con él. La masturbación hace que eyacules tu semen rápido y que no tengas durabilidad en el acto. Esto producirá una reacción en tu esposa que la conducirá a la frustración e insatisfacción sexual. Tu esposa no estará nada satisfecha y menos complacida, y tu tampoco. Tu también te sentirás altamente frustrado porque no diste en el sexo el rendimiento adecuado, y ella se frustrará aún porque jamás sentirá placer y jamás tendrá por parte tuya su orgasmo. En este caso, todo hombre debe dejar la masturbación y necesita muchísimo autocontrol para disfrutar plenamente del sexo y darle a su esposa el máximo placer sexual.

Tendrás eyaculación retrasada o retardada.

Si tu no sufres de eyaculación precoz, puedes llegar a tener problemas graves con la eyaculación retrasada o retardada. Una situación en la que se tiene una erección durante varias horas sin eyaculación ni orgasmo. En el caso de las mujeres, por más excitadas que estén, no logran su orgasmo o gratificación sexual. En el caso de los hombres, no logran eyacular a tiempo casi nunca.

La masturbación tiene la capacidad de matar tu capacidad de sentir y disfrutar plenamente del sexo con tu esposa. Tienes mucho que perder
sexualmente cuando te masturbas. La masturbación te roba la belleza y hermosura del sexo. Te roba la gratificación y verdadera satisfacción sexual con tu esposa. Si desde hoy tú te abstienes de este acto degradante, esto te va a ayudar a sentirte más relajado, más seguro de ti mismo, y vas a tener relaciones sexuales normales y a disfrutar del placer del sexo en el matrimonio.

Tendrás sueños mojados.

Cuando tu te masturbas empiezas a experimentar esos sueños mojados. Esos sueños donde tienes sexo con una persona conocida o desconocida.

Yo personalmente he atendido muchísimos casos de hombres y mujeres que me han contado que sus parejas o ellos mismos han tenido "sueños mojados". Es decir, sueñan que tienen sexo y cuando despiertan hay semen en su ropa, o en el caso de la mujer, hay humedad en su zona íntima. Esto es debido a que han practicado muchísimo en el pasado o recientemente la masturbación.

LA IMPORTANCIA DE LA RETENCIÓN DEL SENEN.

Si, quizás esta es la primera vez que escuchas esa expresión. Yo no sabía qué era eso, pero en años de investigación pude comprender que retener el semen trae beneficios.

¿Cómo se retiene el semen? Lo retienes cuando dejas de masturbarte y dejas de ver porno. Cuando tú dejas de masturbarte comienzas a experimentar una gratificación mucho mayor. Hay especialistas y psicológicos que te dicen que masturbarte no es malo, pero ellos están equivocados. Masturbarte no es el camino para ejercer una buena masculinidad. Dejarla es el camino correcto.

En mi experiencia al dejar de masturbarme he experimentado muchas cosas que me han beneficiado. Cosas como:

Mayor confianza.

Antes de la retención de semen,
siempre tuve problemas para tener confianza en mí mismo. Tenía mucha baja autoestima y complejos con mi cuerpo. no sabía que la raíz de estos complejos era que veía porno y me masturbaba demasiado. El día que pude dejar esto, mi confianza aumentó. Nunca salí de mi zona de confort, nunca hice algo que realmente me desafiara, era un cobarde. Pero la confianza que he adquirido gracias a la retención de semen es realmente asombrosa. Sí, todavía tengo momentos en los que me siento incómodo o nervioso porque esto no es fácil, pero eso no me detiene. Vale la pena retener el semen.

Antes de tener mi semen parecía muy ansioso, preocupado, estresado y muy cansado, pero ahora es como si fuera algo natural para mí. He ganado mucha seguridad en mí mismo. He encontrado personas que me dicen que ahora me veo con mucha seguridad y buena actitud.

Incluso, al caminar en la calle veo las miradas de las personas, gente que responde a mi seguridad y confianza. No sé cómo explicártelo ya que esto es algo que cada uno debe experimentar. Lo que sí sé es que se siente genial.

La confianza en uno mismo se convertirá en parte de tu personalidad cuando conserves tu semen. Cuando tomes la decisión y tengas la disposición de retarte a retener tu semen comenzarás a experimentar nuevas cosas positivas. Yo por ejemplo, comencé a

defenderme más. No dejaba que la gente me faltara al respeto, yo controlaba la situación. Tenía mayor seguridad para poder enfrentar los problemas y situaciones difíciles.

Una de las tantas fórmulas que uso para aumentar la confianza y seguridad en mi vida es la retención del semen. Cuando tu confianza aumenta, también lo hace tu autoestima. Te respetas mucho más. Puedes esperar que tu confianza comience a aumentar cuando inicias el período de abstinencia. Empezarás a hablar con desconocidos, a defenderte más, a tomar la iniciativa en situaciones sociales e incluso a enfrentar situaciones de incomodidad.

Te volverás disciplinado al crecimiento personal. Tendrás una mayor motivación. Créeme, te sentirás mucho mejor cada día. La confianza es sin duda mi beneficio número 1, porque es el ingrediente clave para vivir una vida de mejor calidad. La retención de semen no elimina los desafíos que debes enfrentar, simplemente los hace mucho más fáciles. Retener el semen te ayuda a canalizar mejor tus emociones. Creo que todos los hombres tienen una base de confianza en su estado natural, y recibes esta base cuando conservas tu semen durante largos períodos. Los hombres están hechos para ser seguros de sí mismos, así que conserva tu semen y vive la vida correctamente.

Atracción de las mujeres.

Esta es quizás la mayor de las ventajas que todo hombre quiere oír hablar. En primer lugar, hay que entender la naturaleza
femenina para comprender
realmente por qué las mujeres
desean al hombre que practica la
retención de semen.

Las mujeres se sienten atraídas por la fuerza y la masculinidad de un hombre. Cuando dejas de eyacular al masturbarte, estás cultivando tu energía sexual. Cuando cultivas esta energía sexual durante largos periodos de tiempo, se manifiesta como una fuerza interior.

Esta fuerza interior producto de la retención del semen te da rasgos
masculinos sobre los cuales ella se siente extremadamente atraída. Ella mira tu mayor confianza, tu seguridad y tu autoestima.

El 90% de los hombres ni siquiera
entienden lo que atrae a las
mujeres. Piensan que las mujeres
se sienten atraídas por los hombres de la misma manera que los hombres se sienten atraídos por las mujeres. No podrían estar más equivocados. La mujer no observa a los hombres de la misma manera que un hombre lo hace con una mujer. Mientras que los hombres respondemos a la sensualidad y físico de una mujer, la mujer responde a la energía masculina de ese hombre. Ella busca la virilidad, masculinidad y confianza de ese hombre. Para una mujer, eso es como el aroma de un buen perfume.

Las mujeres se sienten atraídas por la energía masculina, pero ¿cuál es tu energía masculina? Tu semen. Cuanto más semen tengas, más masculino serás y más atraerás a las mujeres.
Verás, las mujeres se sienten
locamente atraídas por el hombre
que se abstiene porque la
verdadera energía masculina es
tan rara en estos días. Retener el semen te da mayor fuerza, seguridad y confianza. Ellas responden a eso. El 99.9% de los hombres eyaculan regularmente, desperdiciando así su vital energía masculina. Deja de masturbarte y verás que las mujeres empezarán a mirarte como algo interesante.

Es por eso que, cuando aparece un hombre que ha acumulado su
energía masculina cruda, sus
instintos se activan casi de
inmediato. No necesitas decir una palabra, ya está atraída hacia ti. Ellas ven que tú tienes algo diferente y que eres uno en un
millón. Ellas ven que eres un hombre raro que guarda su energía masculina interior. Ellas simplemente no pueden evitarlo en tu presencia.

Yo mismo lo he experimentado con mi esposa. Hace más de 5 años mi energía era pésima, sádica y pervertida. No tenía confianza y seguridad. Mi autoestima estaba por el suelo. Pero cuando Dios apareció en mi vida y me ayudó a ver esta realidad, comencé a sentirme mejor. Mi esposa notó eso y empezó a verme más atractivo, más deseable y más presentable. Hasta el día de hoy, mi relación sexual con ella es muy placentera, es diferente, más viva, y más excitante. Ella se siente más atraída por mí, más localmente enamorada de mí.

Espiritualidad.

Antes de empezar a hablar de esto, quiero que sepas que antes de la retención del semen y estando en mi adicción al porno, nunca había tenido un encuentro con Dios. No había nacido de nuevo en Cristo Jesús. Esto probablemente explica por qué mi vida estaba en tan mal estado.
Una vez más, la ciencia nunca
podrá explicar todo esto. Conservar tu semen te acerca a Dios. Conservar tu semen te ayuda a ser más espiritual, más íntegro y más santo para Dios.

Retener el semen me ha ayudado a tener mejor comunión con Dios, a estar en su presencia sin vergüenza y a orar con mejor efectividad. Dejar de masturbarme me ha hecho sentir bien y no culpable ante Dios. Retener el semen te ayuda a crecer, a madurar y a tener mejor intimidad con Cristo Jesús.

Fuerza física.

El beneficio más subestimado que
he experimentado en este viaje es
el aumento espectacular de mi

fuerza física. Me siento con más energía, más motivación y sobre todo, con más fuerza. Antes de la retención del semen vivía con pereza, me cansaba rápido y todo me agotaba. Para levantar objetos era débil y siempre tenía fatiga.

Cuando no tenía mi semen llegué a pesar 58 kilos. Estaba desnutrido y hasta caminar era cansado para mí. Tenía constantes mareos, fatiga y debilidad.

Pero gracias a la retención del semen he aumentado mi fuerza física y mental. Te garantizo que cuando dejes de masturbarte y comiences a retener tu semen, comenzarás a notar que tu cuerpo se estará desarrollando mucho más. Tus hombros se ensancharán y tu pecho se hará más grande. Esto se debe al aumento de la testosterona que acompaña a los largos periodos sin masturbación.

La testosterona no es el único factor que contribuye al aumento de la fuerza. Cuando te abstienes de eyacular, tu cuerpo utiliza el esperma para nutrirse. Tu esperma está compuesto por varios minerales y vitaminas vitales para tu cuerpo. Tu cuerpo utilizará estas vitaminas y minerales para fortalecer tus músculos y así volverse más fuerte. Para darte una pequeña idea de lo que he experimentado actualmente, antes pesaba 58 kilos, y hoy día peso 100 kilos con un físico cómodo y agradable adaptable a mi gusto.

Si sientes que no has alcanzado esa figura que quieres en el gimnasio y te está costando obtener ese resultado, la solución es conservar tu esperma. Créeme, no sólo te harás más fuerte, sino también más rápido y más en forma. La energía adicional que obtendrás al no eyacular en la masturbación mejora tus capacidades físicas en todos los ámbitos. Sea en el fútbol, trabajo, viajes, etc.

Carisma

Como emprendedor, este es sin duda uno de los beneficios que más aprecio en mi vida. Mi definición de carisma es tu habilidad para inspirar a otros. El tener carisma te abre puertas, te permite establecer mejores relaciones y te ayuda a poder conectarte con las personas.
Todos los grandes empresarios tienen mucho carisma. No es incorrecto decir que uno se vuelve extremadamente encantador e influyente cuando conserva su esperma durante largos periodos.
La retención cambia al hombre que realmente eres en tu interior.

No intentas ser alguien que no eres, no te escondes del mundo, no intentas ocultar tu vergüenza

inconsciente, simplemente eres tú
mismo. Las personas pueden sentir tu autenticidad tan pronto como interactúan contigo. Yo he experimentado esto y aún lo sigo experimentando. He sentido mejor identidad, mejor personalidad y más autenticidad en mi vida. La gente ha notado eso en mí.

Retener el semen aumenta tu carisma, te hará extremadamente
agradable ante los demás. La gente confiará en ti. Cuando empieces a retener el semen tu carisma será mayor y verás que las personas no querrán dejar la conversación contigo porque te involucras bien y la conversación fluye. Eso es tu carisma brillando.

¿Alguna vez has hablado con
alguien extremadamente
agradable? Parece muy fácil de
abordar y hay algo en ella que
resulta realmente atractivo.
Eso es lo que llamamos carisma, es lo que percibes cuando conservas tu semen durante largos periodos. Simplemente hay una fluidez en la forma en que te comunicas con los demás.

Puede que necesites un poco más
de tiempo para notar esta ventaja
en tu vida ya que esto toma tiempo. Realmente depende del
nivel de carisma que tenías antes de la retención de tu semen.
En mi caso, no tenía ningún
carisma, ni personalidad ni carácter. Era muy pobre
socialmente hablando. Realmente no me di cuenta hasta después de 6 a 8 meses de retención. En realidad, esto vendrá cuando
empieces a socializar más, desarrollarás tu carisma a medida
que desarrolles tus habilidades
sociales. Ten ánimo, que tu personalidad y carisma será cada día mejor cuando comiences a tener tu semen.

Respeto de los demás.

A medida que vayas avanzando en la retención del semen, notarás que las personas a tu alrededor te respetarán cada vez más.
Los otros hombres alfa que conozcas te respetarán, los compañeros de tu trabajo con experiencia te darán consejos, la gente no buscará problemas contigo.

Esto viene como consecuencia de la energía masculina que tienes.
Cuanto más masculino seas y más semen retengas, más
respeto recibirás, es tan simple
como eso.

Erección más fuerte de tu pene.

He comprobado que cuando hay retención de semen, uno obtiene mejores erecciones. Te garantizo que si comienzas a retener tu semen, tendrás erecciones como nunca antes durante la retención.
Esto se debe gracias a los niveles más altos de testosterona. Incluso podrías pensar que tu pene ha crecido. Te sentirás más óptimo, más enérgico y más fuerte y resistente para tener sexo. Incluso, cuando tengas sexo con tu esposa, vas a tener mejor rendimiento, mayor confianza y le darás a tu esposa un mejor placer.

Incluso, cuando tu cerebro se haya reconectado completamente y retengas tu semen, te despertarás con fuertes erecciones todas las mañanas.
¿Sufres de disfunción eréctil
debido a la pornografía? La
La retención de semen es la respuesta a tu problema.

Te convertirás en un hombre.

Los beneficios que
experimentarás al conservar tu
semen están todos asociados a ser más masculino.

Tu semen es tu energía masculina, consérvalo, dale valor, no lo desperdicies en una pantalla
viendo porno o con cualquier mujer por la calle. Tu semen es importante, es sagrado y no puedes desperdiciarlo así no más. No lo desperdicies ni en el porno no con alguna oportunidad casual de sexo o con las prostitutas.

No sé si te has dado cuenta, pero si examinaste bien estos beneficios, tu semen tiene el poder de cambiar tu vida.
Cuanto más rápido comprendas
esto, más rápido podrás mover tu
vida en la dirección correcta.

Tienes más potencial dentro de ti
del que podrías imaginar, pero no
te das cuenta. Espero que compartir mi experiencia te inspire a practicar este estilo de vida. En un mundo caótico, nuestra sociedad necesita más que nunca hombres masculinos. Dios te bendiga.

La vida es mejor sin porno.

Sin lugar a dudas, abandonar la pornografía ha sido la mejor decisión que he tomado en mi vida. Nunca me arrepiento de haber tomado esta decisión. Tomar esta decisión ha traído múltiples logros y beneficios a mi vida. Estoy convencido de que, si tú también la eliminas por completo de tu existencia, sentirás la misma transformación. Quiero compartirte los beneficios que trajo a mi vida la decisión de dejar el porno:

Me volví más decidido y enfocado.

Mi centro de recompensa de dopamina sanó muchísimo y comenzó a funcionar correctamente. Como resultado, mi impacto en los demás se ha ampliado significativamente, y me he sentido mucho más realizado y exitoso. Mis decisiones, mi mentalidad y mis proyectos han mejorado significativamente.

Me volví emocionalmente más estable.

Antes, solía irritarme fácilmente, perdía el control y vivía amargado especialmente en mis relaciones interpersonales. Hoy, soy más sereno, constante y difícil de desestabilizar. Mi relación con mi esposa ha mejorado. Hay más romance, más amor y una mejor calidad de vida emocional. Hay mejor comunicación, soy más atento, y más empático.

Solucioné una grave disfunción eréctil.

A los 21 años, sufría de problemas de rendimiento inducidos por la pornografía. Era desolador e increíblemente vergonzoso. Hoy, esos problemas son historia, y el alivio que siento es inconmensurable. El sexo que tengo con mi esposa es pleno y gratificante. Ambos tenemos nuestros orgasmos y salimos super satisfechos. Tengo mejor rendimiento, mayor resistencia y mayor deseo sexual por ella.

Mejoraron mis relaciones.

Me he vuelto más atento e interesado en mis relaciones con los demás. Ya sea con la familia, amigos o mi pareja, estoy mucho más presente. Hace 4 años para acá mi matrimonio vino del precipicio a la plenitud amorosa.

Mi confianza se disparó.

Es difícil sentirse seguro cuando, en el fondo, sabes que estás realizando actos vergonzosos en secreto. Al dejar de sumergirme en esos harenes digitales, mi autoestima mejoró rápidamente. Dejar este pecado me ha ayudado a la autorrealización. Tengo mayor seguridad y soy más optimista.

Desarrollé hobbies más enriquecedores.

Se acabó el tiempo perdido en contenido de poco valor. He diseñado conscientemente un estilo de vida que encuentro increíblemente satisfactorio y no siento ningún deseo de escapar de él en absoluto.

Aprendí a enfrentar la vida de manera saludable.

Me di cuenta de que había estado usando la pornografía como una forma de escapismo durante muchos años. Veía porno con el objetivo de llenar un vacío. Dios me ayudó a quitarme la venda, sentí lo que necesitaba sentir y aprendí a tomar decisiones positivas en respuesta a mis desafíos, y eso ha cambiado mi vida.

En resumen, dejar la pornografía no solo ha sido cuestión de renunciar a una adicción, es un paso que ha tenido repercusiones positivas profundas y variadas en toda mi vida.

Les comparto esto no para predicar, sino para testimoniar el inmenso potencial de cambio que está al alcance de cada uno de nosotros. En Cristo y en tu decisión está la habilidad para ser libre de esto.

A CONTINUACIÓN, LOS PASOS PARA DEJAR EL PORNO.

Ya conociste todos los daños que esto te puede causar el porno y pudiste notar que el porno te miente. Entonces, te voy a mostrar el camino que deberás seguir. Te voy a dar algunos consejos y métodos que yo he aplicado y que han sido un éxito para mí.

Reconoce que tienes un problema de porno.

Debemos reconocer que tienes un serio problema. Reconoce que estás mal. El primer paso para dejar esto es reconociendo que estamos mal. Que tenemos un grave problema con esta adicción que nos está matando. Reconoce que necesitas ayuda urgentemente.

Intenta limitar el consumo de pornografía.

Debes prohibirte radicalmente el ver estos contenidos. Busca la forma de controlar las claves ambientales: elimina de tus dispositivos (ordenador, móvil, tablet) las apps que con un solo toque te conduzcan a ver material pornográfico. En muchos casos, la pereza por tenerlas que bajar de nuevo evitará que consumas porno. Otra forma de control es ubicar el ordenador o dispositivos con los que te conectes a páginas pornográficas en lugares compartidos de la casa, como el salón.

Averigua qué situaciones favorecen que consumas porno.

Es decir, si es aburrimiento, momentos de tensión, problemas laborales o de pareja, etc. Para analizar qué te activa el deseo y afrontarlas de otra manera debes hacer un diagnóstico personal de lo que te sucede.

Actividades alternativas.

Si detectas una situación o estado emocional que te lleve a consumir porno, intenta hacer algo incompatible con ello: salir a pasear o a hacer cualquier otro tipo de ejercicio, ir al gym, quedar con alguien, llamar por teléfono a un amigo, etcétera. Intenta elaborar previamente una lista de situaciones y las posibles soluciones.

Si tienes novia o esposa se confianza, cuéntale.

Si tienes pareja es muy recomendable que hables de tu problema con ella, estudiando si hay aspectos de la relación que pudieran estar involucrados en tu dependencia.

Ayuda especializada.

Cuando tu consumo de porno se convierte en adicción, debes tener en cuenta que ésta no se puede eliminar si no es con ayuda de un profesional, aunque es importante que el

paciente desempeñe un papel activo en su tratamiento de la adicción a la pornografía. El desarrollo y mantenimiento de una adicción es muy complejo y por ello es necesario que acudas a un especialista en salud mental que te ayude a eliminar la dependencia a la pornografía.

CONSEJOS ESPIRITUALES.

Quizás tu no eres Cristiano como yo, y no pretendo que creas en Cristo, pero mi deber es decirte que en Cristo está la mayor solución de tu vida que va más allá de esta adicción. Algunos consejos que yo apliqué en mi vida, la gran mayoría fueron consejos espirituales basados en la palabra de Dios, la Biblia.

Estos consejos son:

LA ORACIÓN.

¿Por Qué la vida de Oración? Porque en ella encontramos refugio y allí somos sinceros con Dios. En la oración no hay máscaras sino sinceridad. Y eso es bueno. La Oración nos ayuda, nos fortalece y nos acerca a Dios. Si Jesús oró en los momentos fuertes de su vida, nosotros debemos también orar (Lucas 22: 41).

LA LECTURA DE LA BIBLIA.

Leer la biblia, estudiarla y alimentarnos de ella va a renovar la mente. Nos transformará la vida y nos hará santos. La palabra de Dios es la única norma de fe, vida y práctica para ser como Cristo (Josué 1:8-10). Si no te alimentas de la palabra, no tendrás herramientas y la fuerza para dejar esto. La palabra de Dios es lo único que tiene el poder de sacarte de esta adicción.

NO CUENTES LOS DÍAS.

Algo usualmente pasa cuando solemos contar los días que nos mantenemos sobrios. Pero sin saberlo, pecamos. ¿Por qué? Porque en realidad estamos poniendo nuestra confianza en nosotros y no en DIOS. Por lo tanto, deja de contar los días, semanas y meses o años que te mantienes alejado de la pornografía. Más bien trata de confiar en Dios viviendo un día a la vez alejándote del pecado. ¿Por qué no debes contar los días? Porque cuando vuelvas a caer te vas a deprimir, a sentir mal, a sentirte culpable y a decepcionarte. Créeme, eso se siente horrible. Mejor deja de contar los días.

TEN PACIENCIA EN EL PROCESO.

Una de las cosas que he aprendido es que debemos tener paciencia. Paciencia al proceso de restauración y sanación. Salir de la Pornografía no sucede de la noche a la mañana. Muchísimas veces cuesta más que dejar cualquier cosa como el celular o algunos alimentos dañinos. Es imperativo y obligatorio ser paciente en el proceso entendiendo que habrá caídas después de tu compromiso con Dios de dejar esto.

TENDRÁS CAÍDAS EN TU PROCESO DE RESTAURACIÓN.

Vas a tener caídas en la Pornografía y Masturbación. La gente piensa que cuando Dios trabaja en ti, no caes más. Eso es totalmente falso. En todo proceso de restauración hay caídas así como le sucede a un hombre que quiere dejar el alcoholismo o las drogas. Hay recaídas porque es un proceso de desintoxicación de tu mente y corazón que fueron cautivos de la Pornografía. Pero debes entender que esto no es licencia o permiso para pecar deliberadamente. Esto que te digo es para que estés consciente y sepas que, aunque habrá caídas, Dios te va a ir ayudando hasta el punto que será cada vez menos y verás un gran avance, restauración y transformación en tu vida.

TOMA LA DECISIÓN DE CONFESAR ESTO.

Cuando analizas el Salmos 32: 3-5, David al no tomar la decisión de confesar su pecado, vivía peor. Pero cuando decidió confesar su pecado y reconocer que había pecado ante Dios (verso 5) pudo experimentar la ayuda y perdón de Dios. La decisión radical merece un esfuerzo valiente, responsable y un compromiso fiel de dejar el pecado aunque te cueste.

JAMÁS PIENSES QUE NO PODRÁS LOGRAR SALIR DE ESTO.

Aplica estas 6 cosas más:

- Confiesa tu pecado en arrepentimiento a Dios sin ocultarlo (1 Juan 1:9).

- Pídele a Dios que limpie y purifique, renueve y transforme radicalmente tu mente (Romanos 12:2).

- Pídele a Dios que llene tu mente y corazón con su palabra, específicamente de Filipenses 4:8. Ora esto y ve a los salmos también.

- Pídele que te ayude a guardar tu cuerpo y mente en santidad y pureza. Que tu vida tenga testimonio y una reputación de pureza sexual (1 Tesalonicenses 4:3-4).

- Pídele que te ayude a comprender el significado y valor apropiado y recto del sexo y depender sexualmente sólo y únicamente de tu esposa (o) para satisfacer esa necesidad. Recuerda que no hay nada más hermoso que el sexo en el matrimonio y solo allí. (1 Corintios 7:1-5).

- Y por último, reflexiona siempre en todas las facetas de tu vida. Medita en las escrituras y en esto, que si tú andas en el Espíritu Santo y conforme a su voluntad, no satisfarás jamás y nunca los deseos de la carne de ninguna manera (Gálatas 5:16).

Espero que esta guía te haya servido de algo, seas o no cristiano, aplica estos consejos, te aseguro que te van a ayudar muchísimo.